ZAMAN 2 NİSAN 2005 CUMARTESİ SAYI: 121 ZAMAN'LA BİRLİKTE SATILIR www.zaman.com.tr/ailem

ailem



Kim korkar ma+te-ma/tik=ten?

İÇİNDEKİLER

ZAMAN ailem

2 NİSAN 2005 CUMARTESİ SAYI: 121

Feza Gazetecilik A.Ş. Adına İmtiyaz Sahibi	Ali Akbulut
Genel Yayın Müdürü	Ekrem Dumanlı
Yayın Danışmanı	Hamdullah Öztürk
Yayın Editörleri	Serhat Şeftali Mustafa Aydın Şemsinur B. Özdemir
Katkıda Bulunanlar	Ali Demirel Ali Budak Osman Karyağdı
Tasarım	Mehmet Şimşek
Kapak Fotoğrafı	Ayten Kaya
Sorumlu Müdür ve Yayın Sahibi Temsilcisi	Yakup Akalın
Reklam Koordinatörü	Yakup Şimşek
Yayın Türü	Yerel Süreli

Çobançeşme Mh. Kalender Sk. No: 21. 34196 Yenibosna-İstanbul Tel: 0212 639 34 50 (pbx) www.zaman.com.tr
Baskı: Feza Gazetecilik AŞ Tesisleri

http://www.zaman.com.tr/ailem
Öneri ve teklifleriniz için: ailem@zaman.com.tr

İncir çekirdeği nasıl doldurulur?

Karpuz kabuğundan gemiler yüzdürdünüz mü hiç? Yoksa su birikintisinde karaya mı oturdu gemileriniz? "Yağmur yağsa da sokaklardaki çukurlar su dolsa, tahta parçasından yapılmış yatımı suya indirsem" diye düşünen çocuğun yelkenli gemi hayali gök gürültüsüne bağlıdır. Karpuz kabuğundan gemiler ise yüzmekte mahirse de dengede durmaz.

Ellisine merdiven dayamış Hatice annenin en çok sevdiği meyve, karpuzdan sonra incirdir. Çünkü yemişin tatlısı bal gibidir ve tadına doyum olmaz. İncir narindir, incinmeye gelmez. Hele dar yere hiç sıkışamaz. Rahat ve ferahça taşınmak ister. Bunun için özenle sepete dizilir, araya incir yaprakları konur. Hürmet ister.

Anneanne bahçesinden elleriyle topladığı incirleri torununa yedirmeye çalışmaktadır. "Bak kızım! Bu meyve çok tatlı, çok güzel. Haydi al bakalım, güzelce ye!" İsteksizce alınan incire bir baktı torun, "Anneanne bu çok yumuşak." dedi. O, bir başka incir uzattı elleriyle. Bu sefer, "Bu çok büyük, ben bunu yiyemem." dedi torun. Anneanne usanmadı, bir başkasını uzattı. Ama torunun incir yemeye niyeti yoktu. Ona da bir bahane buldu. Tabaktaki son inciri elleriyle ikiye bölüp uzattığında ise torun şöyle dedi:

- Anneanne bu incirin içindekiler ne?
- İncir çekirdeği kızım?
- Ben incirin çekirdeğini yemek istemiyorum ama!
- Kızım onların bir zararı yok. İnciri çekirdeklerinden ayıramayız ki?
- Ben inciri çekirdeksiz istiyorum!

4 yaşındaki torun 15-20 dakika incirin çekirdeklerini çıkarmak için uğraş verdi. İncirin çekirdekleriyle oyun bile kurdu. Anneannesinden, dolma yaparken incirin de dolmasını yapmasını istedi.

"Anneanne bu çekirdeklerin içine de dolma yapabilir misin? Ben o zaman bunları yerim." dedi.

İncir çekirdeğini doldurmayacak meselelerden kavgaların çıktığını, ailelerin yıkıldığını, cinayetler işlendiğini duymuştu. Ama ilk defa incir çekirdeğinin içini doldurmasını isteyen bir torunu vardı karşısında. İncirin çekirdeği dolar mıydı, hiç! "Ben o maharette değilim" diye düşündü. Ama bir incir çekirdeğine dünya kadar boş lafı, lüzumsuz gerekçeyi, yeri ve zamanı olmayan sözleri dolduranlara sormak lazımdı, bunu nasıl beceriyorsunuz diye.

- Kızım! Ben incirin çekirdeğinin içine koyabilecek bir şey bulamadım. Ama bence biz incir çekirdeğini doldurmak yerine daha önemli ve güzel şeyler yapalım, olmaz mı?

Torun, "Ne yapalım?" diye baktı.

- Mesela incirin çok güzel reçeli olur. Gel seninle incir çekirdeklerini bal gibi şekere katalım, tatlı mı tatlı, güzel mi güzel bir reçel yapalım, olmaz mı?

İncir çekirdeğini doldurmayacak konuşmaları bir yana bırakıp, incirle ellerinizi yiyeceğiniz enfes bir reçel yapabileceğinizi unutmayın.

***

Ailem ekibi olarak 123. sayımıza özel önem veriyoruz. Çünkü bu sayımızda Peygamber Efendimiz'in (sas) örnek hayatı ve O'nun, Rabb'imiz katındaki kutlu mevkii işlenecek. 123. sayımızın sayfa sayısı iki katına çıkmış ve özenle konuları seçilmiş bir içerikle sizleri bekliyor olacak.

Serhat Şeftali | s.seftali@zaman.com.tr

KISA KISA

خَصْلَتَانِ لَا تَجْتَمِعَانِ فِي مُؤْمِنٍ أَلْبُخْلُ وَسُوءُ الْخُلُقِ

Hasletâni lâ tecmeâni fî mü'minin el buhlü ve sûü'l-hulukı

"İki haslet (huy) vardır ki, müminde birarada bulunmazlar: Cimrilik ve kötü ahlâk." (Tirmizi, Birr, 41)

Kısa, orta ve uzun süreli hedefler belirleyin

Ergenlik çağındaki bir genç için gelecek belirsizdir ve bu onu kararsızlığa iter. Çocuğunuzla ilgi, beceri, değer ve istekleri doğrultusunda konuşarak eğitim ve mesleki geleceği hakkında planlar yapın. Bu planlar doğrultusunda kısa, orta ve uzun süreli hedefler belirlemesine yardımcı olun. Mesela, çocuk bilgisayar mühendisi olmak istiyorsa, not ortalamasının çok yüksek olması gerekir. Çünkü ÖSS'de ortaöğretim puanı çok etkili. Bu durumda bu çocuk, kısa süreli amacında önündeki sınavlara çok iyi hazırlanmalı ve yüksek not alması, orta süreli amacı ise aynı başarıyı lise iki ve lise sonda da göstermesi ve ÖSS'de yüksek puan alması olabilir. Uzun süreli amacı ise iyi bir şirkette çalışmak, yurtdışına çıkmak, akademik kariyer yapmak, önemli bir icatta bulunmak vs.dir. Ya da İngilizce öğretmeni olmak isteyen bir çocuk için kısa ve orta süreli amacı yabancı dilini geliştirmek, daha çok edebi eser okumak olabilir.

Çocuklar, büyüklerin yanında konuşabilmeli

Bazı ailelerde çocuklar büyüklerle konuşmak için hiç fırsat bulamamaktadır. Buna ailenin kalabalık olması, sosyal ilişkilerin zayıf olması, babanın yorgun gelip televizyon ve gazeteyle meşgul olması gibi sebepler yol açabilir. Çocuğun aile büyükleri ve dostlarla bir araya gelindiğinde öğrendiği şiir, hikâye ve fıkraları anlatma fırsatı verilip teşvik ve takdir edilmesi, telefonlara cevap vermesinin sağlanması hem dil gelişimini hem de sosyal gelişimi hızlandırır. İleride sosyal ortamlarda çekingen olmasını önler.

Sevdiğin kişiyi bir dereceye kadar sev. Belki bir gün hasmın olabilir. Buğz ettiğin kişiye de bir dereceye kadar buğz et. Belki bir gün dostun olabilir. (Hadis-i Şerif)

FOTOĞRAF: AFP



Yaratılıştaki gaye ve sırları düşünmemek imani noktada insanı kısır bırakır

İnsanın, kendi ulvî hakikatından gaflet etmesi, nereden gelip, nereye gittiğini ve bu dünyadaki vazifesinin ne olduğunu düşünmemesi bir aldanma noktasıdır. Cenâb-ı Hak, insanı bu kainat içinde en mümtaz bir mahiyette yaratmış, ona âlemdeki hikmetleri araştırabilecek bir akıl, iyi ile kötüyü, hak ile bâtılı ayırabilecek bir vicdan, bütün ilimlere ayna olabilecek bir istidat, binlerce hissiyata ma'kes olabilecek bir kalb ihsan etmiştir. Ona bütün tatlar âlemini teftiş edebilecek bir dil, güzelliklerin bütün nevilerini temaşa edebilen bir çift göz, her çeşit Rabbani tesbihatı işiten kulak lütfetmiştir. Hak Teala, mümtaz olarak yarattığı bu insanı kendisine dost ve muhatap kılmış, gönderdiği kitaplarla ona emir ve yasaklarını bildirmiş, saadet ve istikamet yollarını göstermiştir.

İnsan kendisine bahşedilen ulvî cihazların kıymetini takdir edemezse, onları ihsan eden Rabbi Kerîm'inden gaflet eder. Allahu Teâlâ'nın bir mahlûku ve sanatı olduğunu ve her an O'nun terbiye ve murakabesi altında bulunduğunu ve O'nun nimetleriyle beslendiğini unutur. O'na karşı yapması lâzım gelen vazifelerden yüz çevirir. Kendisini başıboş zanneder, vazifesiz telâkki eder. Allahu Azimüşşân'ı tanımak için verilen bütün istidat ve kabiliyetini yerinde ve gayesinde kullanmamakla vehimlere, hayallere ve hurafelere kapılır. (Mehmed Kırkıncı, "Nasıl Aldanıyorlar?" kitabından)

Sebeplere riayet neden önemli?

Allah Resûlü kadar Allah'a güvenen ve Cenabı Hakk'a itimat eden başka bir insan yaratılmamıştır. O'nun, içini dökerek Allah'tan istediği bir şeyin gerçekleşmemesi söz konusu değildir. Allah (celle celalühû), Peygamber Efendimiz'in (sas) her isteğini kabul etmiş ve O'na çok hususî lütuflarda bulunmuştur. Bununla beraber, İnsanlığın İftihar Tablosu, plan ve projelerini harikulâdeliklere bina etmemiş, sadece kavlî dualarla yetinmemiş ve her meselede sebepleri de gözeterek gereken esbâbı yerine getirmiştir. Mesela, Bedir Savaşı'na çıkarken "Dua ederiz, Allah bizi muzaffer kılar" demekle iktifa etmemiş; zafere götüren vesileleri de hazırlamıştır. Askerlerini çok stratejik noktalara yerleştirmiş, su kuyularını kapattırmış, açık bıraktığı tek kuyunun başına muhafızlar koymuş ve sebeplere riayetin hakkını da vermiştir. Bunun akabinde de, İlahî nusret ekstradan bir lütuf olarak gelmiştir. Bir Sahabi Efendimiz diyor ki: "Savaş sırasında bütün âfâkı birdenbire "İlerle Hayzum!" şeklinde lâhûtî bir sadâ ve bir kamçı sesi doldurdu. Resûl-i Ekrem buyurdular ki, "Hayzum, Cibril'in atıdır. Kamçıyı vuran da O idi." Hazreti Cibril, o gün başına Zübeyr b. Avvam'ın sarığı cinsinden sarı bir sarık sarmış, sağa sola koşturmuştur. Evet, Allah (celle celalühû), Habib'ini melekleriyle te'yid etmiş; O'nu hiçbir zaman terk etmediği gibi, o gün de yalnız başına bırakmamıştır.

FOTOĞRAF: REUTERS

Çocuğa maddî değil manevî ödül verin

Maddi ödül yerine manevi ödüllerin verilmesi tercih edilirken çocuğun maddi, fiziksel ve biyolojik ihtiyaçları mutlaka karşılanmalı ve bunlar bir ödül şeklinde değil, tabii olarak verilmelidir. Mesela ağlayan bir çocuğa 'Susarsan sana çikolata veririm.' demek ağlama davranışını pekiştirecektir. Bunun yerine yemeğini güzelce yiyen bir çocuğa yemeğini yedin diye ödül olarak değil de yemekten sonra çikolata vermek çikolatayı yemekten sonra yeme alışkanlığını yerleştirecektir. Anne babanın kararlı olması ve bunu çocuğa hissettirmesi gerekmektedir. Çocuk ağlamayı, karşı koymayı dener. Anne baba açık kapı bırakırsa çocuk bu kapıyı daha çok açmak için zorlayacaktır. Anne babanın 'hayır' demeden önce düşünmesi önemlidir. Eğer gereksiz yere 'hayır' demiyorsa çocuk bir zaman sonra uyum gösterir. Küçük çocuklar için bunu yaparken dikkati dağıtma, çocukla eşit şekilde konuşma vb. yöntemler kullanmak gerekmektedir. Aslında anne baba ve çocuk ne kadar stressiz rahat bir ortamda iseler o kadar az hata yapmakta, sürtüşmeler o kadar az olmakta, ceza veya mükâfata başvurma ihtiyacı da o kadar az olmaktadır.

(Psikolog Farika Teymur Artır)

Bir babanın vasiyeti

Ölmek üzere olan yaşlı bir baba, yatağının başına üç oğlunu çağırarak onlara vasiyette bulunur:

- "Oğullarım, ben ölünce, birbirinize düşmemeniz için size sahibi olduğum 17 deveyi paylaştırmak istiyorum. Miras olarak develerin yarısını büyük oğluma, üçte birini ortancaya, dokuzda birini ise küçük oğluma bırakıyorum."

Babalarının ölümünden sonra mirası babalarının vasiyeti uyarınca paylaşmak üzere kardeşler bir araya gelirler. Fakat bir türlü işin içinden çıkamazlar. Mirası babalarının istediği gibi pay edemezler. Çünkü 17 sayısı ne 2'ye, ne 3'e ne de 9'a bölünebilir.

- "Bu işin üstesinden ancak köyün tecrübe ehli, yaşlı bilgesi gelir." diye düşünüp, ona giderek danışırlar. Bilge kişi: "Benim bir devem var, onu da alıp, yeniden hesap yapın." der. Bu cömertliğe çok şaşıran oğullar, 18 deveyi pay etmeye girişirler. Önce 2'ye bölerler, büyük oğul 9 develik payını alır. Sonra 3'e bölerler, çıkan 6 deveyi de ortanca oğul alır. Daha sonra 9'a böldüklerinde 2 deveyi de küçük oğul alır. Ama, bütün develeri paylaştıktan sonra ortada fazladan bir deve kalır yine...

Oğullar bu duruma da bir çözüm getirmesi için yeniden yaşlı bilgeye başvururlar. Bilge kişi güler ve:

- "İyi öyleyse" der. "Sorununuz çözümlendiğine göre, ben de devemi geri alabilirim artık."

Bilge kişi bu hikâyede tıpkı "bilgi" gibi katalizör olarak olaya girer, çözümü sağladıktan sonra olaydan çıkar. Sorunu çözmede insanlara yardımcı olur, ama kendinden de bir şey eksilmez.

Tarihe altın sözler olarak geçen güzel vecizeler, hükümdar Nûşirevan ile veziri Buzurcmhrin hikayesidir.

■ ALİ DEMİREL

Zamanın birinde Nûşirevan ismindeki adil bir hükümdar, danışmanı Buzurcmihr'i yanına çağırıp ondan şöyle bir istekte bulunur: -Buzurcmihir! Senden kısa fakat mânâ dolu, öz ama maksadı tam olarak ifade eden birkaç söz derlemeni istiyorum. Bu sözler her iki cihanda benim işime yarasın ve geriye kalanlar için de fayda sağlasın; onlar bu sözlerle amel edince bütün düşmanlarına galip gelsinler ve bu sözler, bizden sonra bütün dünyaya armağan olsun. Bunun üzerine Buzurcmihr, hükümdardan bir yıl süre ister. Ardından çok sevdiği üstadının yanına gider ve bir yıl boyunca hocasına değişik sorular sorup aldığı cevapları yazıya geçirirek bir derleme yapar. Daha sonra bu derlemeye Zafernâme ismini verir ve Nûşirevan'a sunar. Nûşirevan kitaptan birkaç sayfa okuyunca son derece etkilenir ve bu sözlerin altın harflerle yazdırılmasını ister. Soru-cevap tarzındaki o sözlerden bazılarını sizinle paylaşmak istiyoruz.

ALTIN HARFLERLE YAZDIRILAN SÖZLER

Her zaman için en uygun olan şey nedir?

Gençlikte ibadetle beraber ilim öğrenmek, yaşlılıkta da ibadetle meşgul olarak gelecek nesillere iyi örnek olmak.

İnsanların söylemekle kendi değerini düşürdüğü şey nedir?

Kendi meziyetlerini söylemek.

Yiğitliğin alameti nedir?

İntikam almaya gücü yeterken bağışlamak.

İnsanın hangi kusuru zararlıdır?

Kendisinin farkında olmadığı ayıbı.

Bir yerde ekilip de iki yerde hasat edilen tohum hangisidir?

Arif kişilere iyilikte bulunmak; zira bu dünyada onlardan karşılık görülür, öteki dünyada da Allah'tan mükafat alınır.

İnsanlığı mahveden şeyler nelerdir?

Dört şeydir: Büyükler için cimrilik, alimler için büyüklenme, kadınlar için hayasızlık ve erkekler için yalan.

Mal ne için olmalıdır?

İnsanların hakkını ödemek, anne-baba geçimini sağlamak, ahiret azığını kazanmak, düşmanı dost, fakiri zengin edip herkese yardım etmek için.

Doktora ihtiyaç olmaması için ne yapmak gerekir?

Az yemek, az uyumak, az konuşmak ve herkesle düşüp kalkmamak.

Aşağılık kompleksi neden doğar?

İnsanların sahip olduklarına göz dikmekten.

İnsanları başkalarına sevdiren şeyler nelerdir?

İki şey: Beşeri münasebetlerde zulmetmemek ve diliyle kimseyi incitmemek.

Dünyada en iyi olan nedir?

Ahirette hayrını görmek için minnetsiz tevazu göstermek, bu dünyada karşılığını beklemeden cömertlikte bulunmak.

İyilik kaç şeyle mükemmel hale gelir?

Karşılıksız tevazu, başa kakılmayan cömertlik ve ücret istenmeyen hizmetle.

Kişinin iyiliğinin alameti nedir?

Bir kimsenin hatasını örtüp aklına getirmeyerek onu ifşa etmemek ve iş işten geçince bir daha onu anmamaktır.

Hiç kimsenin onsuz yapamayacakları şeyler nelerdir?

Üç şey: Akıllı kişi alimlere danışmadan; güçlü de olsa savaşan kişi taktik ve hileden; zahid bir kimse takva sahibi de olsa ibadetten uzak kalamaz.

Yenmediği halde vücuda fayda veren bir şey yok mudur?

Yumuşak ve beyaz elbise, güzel koku, su ve yeşilliği seyretmek, bolluk ve sıhhat içinde iken dostlarla görüşmek, bağbahçeyi gezmek, ister sağ ister ölü olsun din büyüklerini ziyaret etmek, kaynar olmayan suyla yıkanmak, içkiden uzak durmak, yatarken sıcak bir şey içip, ondan sonra soğuk bir şey içmemek.

Salih Yusufoğlu
s.yusufoglu@zaman.com.tr

Mektup adresi: Ailem Dergisi (Salih Yusufoğlu) Çobançeşme Mh. Kalender Sk. No: 21 Posta K: 34196 Y.Bosna/İST.

FOTOĞRAF: AA



Herkese yardım eden iyi kalpli gelinim

Gelinimin bize uygun olmadığını düşündüm ilk zamanlar. Bir saygısızlık yaptığı da yoktu aslında... Bir gün alışverişe çıkarken, gelinim yanına kek, poğaça gibi şeyler aldı. Ben, 'Herhalde yolda yiyecek' diye düşünürken, o 'Muhtaçlarla karşılaşalım inşaallah' diyerek çıktı kapıdan. Daha gideceğimiz yere varmadan beş-altı kişiye yardım etti gelinim. Kaldırıma bebek arabasını çıkarmaya çalışan bir anneye, yolun diğer tarafına geçmek isteyen bir dedeye, düşen bir çocuğa, poşeti yırtılan nineye, çantasından kağıt düşüren bir bayana, yüksekteki kutulara ulaşamayan tezgahtara herkese bir şekilde yardım etti. Sadaka isteyen bir dilenciye de elindeki kek ve poğaça poşetini takdim etti. Bu sürekli böyle devam ediyor. Evinden misafir eksik olmuyor, rahatsız olan ilaç soruyor, derdi olan derman arıyor. Hasılı herkes gelinimde bir şeyler buluyor. Ben gelinimin bu güzelliklerini gördükçe ilk zamanlardaki düşüncelerimden utanıyorum. Rabb'im bize dünyanın en iyi kalpli gelinini nasip etmiş de benim haberim yokmuş. Ben kayınvalide olarak gelinimden çok şey öğrendim. Her namazdan sonra onlar için dua ediyorum ve böyle bir gelini bize nasip ettiği için Allah'a şükürler ediyorum. **Rüveyda Elitok, Eskişehir** (Hediyeniz için adresinizi bekliyoruz)

Süremiz doldu

Ailem'e gelen yüzlerce mektup ve elektronik posta, gelin ve kayınvalidelerin sıcak duygularını yansıttı bize. Birçok mektuba da yer veremediğimiz için üzgünüz. Bu haftadan itibaren gelin ve kayınvalidelere yaptığımız çağrımızın sona erdiğini söylemek durumundayız. **Ailem**

Kayın değil, 'canım validem'

Hayatta birçok şeyi kayınvalidemden öğrendim. Yapamadığım işlerde beni kesinlikle kırmadı, canımı sıkacak bir söz söylemedi. Hep örnek davranışlar içinde oldu bana karşı. Kayınpederim ve kayınvalidem biz uyurken gece teheccüd namazı kılar ve dualarında bizleri kesinlikle unutmazlar. Bizi azgın dalgalara karşı koruyan limanlarımızdır onlar. Başımız sıkıntıda olduğu ya da dara düştüğümüz zaman istişare ettiğimiz büyüklerimizdir onlar. Ben 14 yıllık gelinleriyim ve onlardan çok razıyım. Allah da razı olur inşaallah. **Aliye Cere Arslan, Marmaris**

Onun davranışları beni şaşırttı ve sevindirdi

Hamileliğimin 8. ayında, ayaklarım müthiş yara olmuştu. Kayınvalidem o sıralar şehir dışında olduğu için, aradığı zaman morali bozulmasın diye hep 'ben iyiyim' diyordum. Kayınvalidem eve dönüp beni o halde görünce önce kızdı, sonra hemen doktora götürdü. Doktorun verdiği merhemi alıp ayaklarıma sürmek isterken, elimden alıp, 'Sen eğilme yavrum, ben sürerim.' dedi. Kayınvalideler hakkında hep olumsuz sözler duyduğumuz için, böyle davranışlar beni şaşırtmış aynı zamanda çok sevindirmişti. Doğumdan sonra da bana çok iyi baktı. Allah razı olsun kendisinden. **Yasemin Esmer, Çarşamba, Samsun**

İkizlerimin kurtulmasına kayınvalidem vesile oldu

Dünya tatlısı iki kızımdan sonra bir kere daha hamile olduğumu eşimle paylaştığım zaman, eşim işlerinin iyi olmadığını, üçüncü bir çocuğa bakamayacağımızı, çocuğu kürtajla aldırmamızı, bunun için gerekli randevuyu aldığını ve o tarihte gidip çocuğu aldırmamız gerektiğini söyledi. Ne yaptıysam onu bu kararından vazgeçiremedim. Bu durumu kayınvalidem öğrenince, eşime, böyle bir şey yapması durumunda annelik hakkını kesinlikle helal etmeyeceğini söyledi. Eşim bana kızdı ve bir süre benimle ilgilenmedi. Fakat ikiz oğullarımın doğumundan sonra Rabb'imin izni ve çocuklarımın bereketi ile eşimin işleri düzeldi, yuvamıza huzur hakim oldu. Kayınvalidemin kararlı tavrı olmasaydı (Allah korusun) belki şimdi ikizlerim olmayacaktı. Allah senden razı olsun sevgili kayınvalidem. **Emine Ş.**
(Hediyeniz için adresinizi bekliyoruz)

Eşimin yokluğunu hissettirmedi

Eşimin iş değiştirmesi sebebiyle İskenderun'a taşınmıştık. Eşim bizi Adana'ya kayınvalidemin yanına gönderip birkaç gün sonra da kendisinin geleceğini söyledi. Kayınvalidemle bir gün oturup sohbet ederken telefon çaldı, arayan eşimdi ve o gün evlilik yıldönümümüz olduğu için kutluyor ve yanımda olmadığı için üzüntüsünü belirtiyordu. Beni de bir hüzün kaplamıştı. Kayınvalidem bu durumu fark etmiş olacak ki biraz sonra elinde bir gülle içeri girdi ve "Oğlum yoksa ben varım." diyerek evlilik yıldönümümüzü kutladı, biraz olsun hüznüm dağılmıştı. Daha sonra ise "Haydi! Çıkıp biraz hava alalım." diyerek bizi dışarı çıkardı. Bir kuyumcu mağazasının vitrinindeki yüzüklere bakarken beni kolumdan tutup içeri soktu ve "Hangisini beğendiysen al." diyerek seçimimi sordu. Ve şu an hâlâ parmağımda olan mavi taşlı yüzüğümü hediye olarak aldı. Hiçbir özel günümü unutmayan kayınvalidemden Allah binlerce kere razı olsun. Ona layık olabilirsem, ne mutlu. **Esma Şahin, Adana**

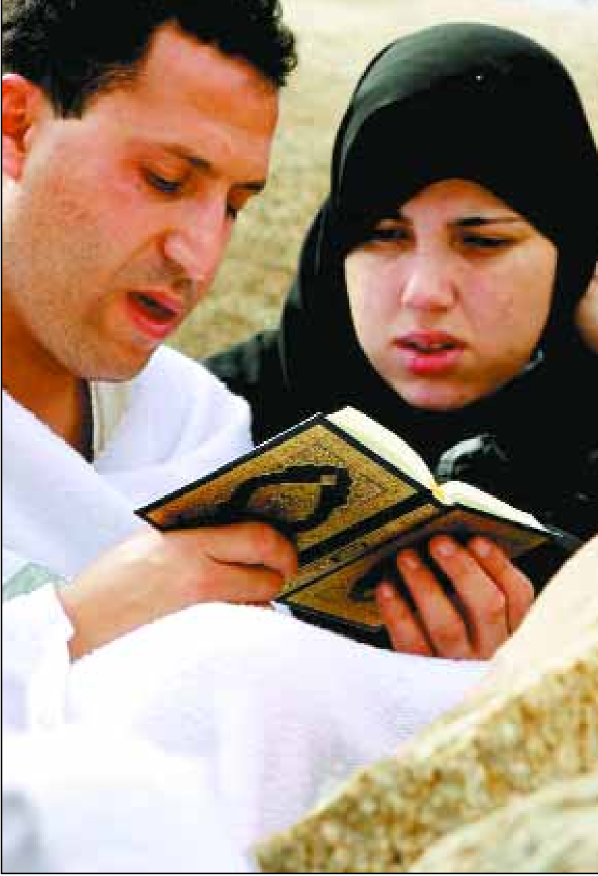
İki ay boyunca bütün ev işlerini kayınvalidem yaptı

Ben 3,5 yıllık evli, bir çocuk annesiyim. Kayınvalidemle beraber oturuyorum. Bir gün vitrin camı parmağımı kesmişti. Eşim hemen hastaneye götürdü ve parmağına dikiş atıldı ve doktor elimi suya dokundurmamam gerektiğini söyledi. Bütün ev işleri kayınvalideme kalmıştı. İki ay boyunca bütün işleri kayınvalidem yaptı ve bir kere dahi bununla ilgili kesinlikle şikayette bulunmadı, sitem etmedi. Allah kayınvalidemden razı olsun ve herkese böyle kayınvalide nasip etsin. **Meryem Mert, Merkez, Sivas**

Kayınvalidem yemez yedirir, giymez giydirir

Ben 7 aylık evli ve kayınvalidemle oturan bir gelinim. Kayınvalidem güler yüzlü, misafirperver, sıkıntıda olana hemen yardım eden, dünya tatlısı bir insan. Bugüne kadar birbirimimizi hiç kırmadık. Sevgili kayınvalidem, kendisi yemez, bana yedirir; giymez, beni giydirir. Rabb'im ondan razı olsun ve yaptığı iyilikleri karşısına çıkarsın inşaallah. **Nurgül Karagöz, Edirne**

FOTOĞRAF: MEHMET KAMIŞ



Kayınvalidem umreye gitmemize vesile oldu

İki yıl önce tesettürlü değildim, bazen ibadet eden, bazen isyan eden bir hayırsızdım. Kayınvalidem bizi her zaman namaza veya ibadet etmeye davet eder, yapmadığımız zaman da bizim için ellerini açar ve uzun uzun dualar ederdi. Bu duaların hikmeti olsa gerek evvelki Ramazan'da hiçbir hazırlık yapmadan umreye gitmeye karar verdik eşimle. Kayınvalidem bu kararı duyunca büyük bir sevinçle, "Siz hiçbir şey yapmayın, bütün hazırlıklarınızı ben hallederim." dedi ve gerçekten A'dan Z'ye her şeyimizi düşünüp, hazırlayıp getirmişti. Umre dönüşü de bizi karşıladı ve bana 15 gün boyunca hiçbir iş yaptırmadı. Sen çok tatlısın canım anneciğim... **Pelin Maç, Konya**

Çocuklarım inşaallah kayınvalideme benzer

Benim, kendisinden çok şey öğrendiğim çok tatlı bir kayınvalidem var. İnsanlara yardım etmeyi kendisine vazife bilmiş biri o. Aynı zamanda eşimi de çok güzel yetiştirmiş. Çocuklarımın babaannelerine benzemeleri için dua ediyorum. Allah senden razı olsun ve inşallah sana layık bir gelin olabiliyorumdur. **Melika Ak, Ankara**

Kayınvalidem şikayet etmeyip örnek oldu

41 yıldır gelin, 14 yıldır da kayınvalideyim. Benim elleri öpülmeye layık bir annem (kayınvalidem), dünya tatlısı Nazik ve Yeliz isminde iki tane de gelinim var. 41 yıllık gelinlik dönemimde ne annemin bana ne de benim anneme karşı incitici hiçbir söz ve davranışımız olmadı. Çünkü annemin bir komşu toplantısında söyledikleri benim kulağıma küpe olmuştu. Komşu hanımlar gelin veya evlatlarından şikayet ederken bir ara kayınvalideme, "Zeynep Hanım, sen gelinlerinden hiç şikayet etmiyorsun. Çok mu mükemmel gelinlerin var?" diye sorduklarında, kayınvalidemin cevabı harika olmuştu, "Şikayet edince, kötü yönlerini söyleyince, düzelecekler mi gelinlerim veya çocuklarım? Hayır. O halde neden şikayet edeyim? Şikayet yerine güzel davranmaya ve örnek olmaya çalışırım onlara." Kayınvalidemden aldığım bu terbiyeyi ben de gelinlerime uyguluyorum. Allah annemden ve onun gibi kayınvalidelerden hoşnut ve razı olsun. Gelinlerime gelince, ne zaman bir hüzün çökse içime, hemen onları çağırırım. Onlarla görüşünce içim ferahlar, mutlu olurum. Rabb'im gelinlerime de dünya ve ahiret saadeti versin. **Şerife Güler, Konya**





Sadece Süt içenler zekî olur
Zekî olanlar Sadece Süt içer











Yasemin Yalçın Aktosun
Danışman Psikolog y.aktosun@zaman.com.tr

Mektup adresi: Çobançeşme Mah.
Kalender Sk. No: 21 Y.Bosna/İstanbul

FOTOĞRAF: AFP



Çocuğu yalana iten sebepleri bulup düzeltme yoluna gidilmeli.

Bir çocuk niçin yalan söyler? Hiçbir çocuk yalan söylemeyi anne karnında öğrenmez. Yalan zamanla öğrenilen ve çevrenin hatalı yaklaşımları ile artan bir davranış bozukluğudur. Ebeveynlerin yalan karşısında sebebini düşünmeksizin tepki vermeleri yalanın devam etmesine neden olan bir faktördür. Çocuğa bu hatasını yapıcı yollarla anlatmak yerine çocuğuna yalancı damgasını vuran, akabinde de çocuğunu sert bir dille uyaran ebeveynler bu yaklaşımları ile ancak kısa zamanlı çözüm elde edebilirler. Bir çocuğu yalan söylemeye iten faktörlerin başında muhatabından korkuyor olması vardır. Çocuğun ebeveyninden veya muhatabı olan bir yetişkinden korkması, doğruyu saptırarak söylemesine veya söylemesi gerekenleri gizlemesine neden olur. Çocuk muhatabından negatif tepki görmektense doğru söylememeyi tercih eder. Çocuğunuzun yalan söyleme nedeninin korku olduğunu düşünüyorsanız, buna sebebiyet veren davranışlarınızı düşünün ve bu davranışlarınızı düzeltme yoluna gidin. Bunun dışında çocuğunuzla aranızdaki ilişkiyi olumlu kılacak yöntemler geliştirin.. Mesela birebir diyaloglarınızı arttırabilirsiniz. Bunlar dışında çocuktaki korkunun tek sebebi muhatabının hatalı yaklaşımları olmayabilir. Bunun yanında çocuğun özgüvenindeki problemlerde çocuğun, muhatabından olmayacak yerlerde çekinmesine ve kendini ifade edişini engellemesine neden olabilir. Bu sebeple çocuğunun özgüven gelişimine destek olmak da yalan davranışının önüne geçmek için önemlidir.

FOTOĞRAF: REUTERS

KORKU YALANA İTER

Yalnız da olsak ezanı unutmayalım

Ezan, vaktin girdiğini bildirmekle beraber, gönüllerin derinliklerine nüfuz eden bir davettir. Bazı gayrimüslimler bile ezanı dinlerken gönüllerinde lâhutî bir lezzet duyarlar.

ABDULLAH AYMAZ

Ezan, yerler ve gökler Rabb'inin rububiyetine karşı, insanların bütün cihandaki varlıklar nâmına Allah'ın yüce adını, kâinata ilân etmesi demektir. Ezanın yerini hiçbir şey tutmaz. Ezan, sadece vaktin geldiğini bildiren bir işaretten ibaret değildir.

O, bütün mevcudatın hakikaten var olan tesbih ve ibadetlerini, şuurlu olarak Cenab-ı Hakk'a ilan ve takdimdir. Bu ilân, bütün âlemlere dalga dalga yayılırken, melekler, ruhânîler tarafından kulak kesilip dikkatle dinlenilir. Onun sona ermesi kıyametin kopması demektir. Çünkü hadis-i şerifte beyan edildiği gibi "Allah, Allah diyen kalmayınca kıyamet kopacaktır." Ezan, vaktin girdiğini bildirmekle beraber, gönüllerin derinliklerine nüfuz eden bir davettir. Bazı gayrimüslimler bile 'Elest bezmi'nde verdikleri sözü hatırlamış gibi ezanı dinlerken gönüllerinde lâhutî bir lezzet duyarlar. Böylece câmilere gelip Müslüman olanlar bile az değildir. Onun için uygun mekânlarda uygun şekilde muhakkak ezân okunmalıdır. *

Ebu Hureyre (ra) anlatıyor: Resûlullah (sas) buyurdular ki: "İnsanlar, eğer ezan okumak ile namazın ilk safında yer almada nasıl bir hayır ve bereket olduğunu bilseler, sonra da bunu elde etmek için kur'a çekmekten başka çare kalmasaydı, mutlaka kur'aya başvururlardı." (Buhari) Yine Ebu Hureyre (ra) anlatıyor: "Namaz için ezan okunduğu zaman şeytan oradan sesli sesli yellenerek uzaklaşır, ezanı duyamayacağı yere kadar kaçar. Ezan bitince geri gelir.

ailem

EZAN

İkamete başlanınca yine uzaklaşır, ikamet bitince geri dönüp insanlarla kalpleri arasına girer ve 'Şunu hatırla... Bunu düşün...' diye aklında daha önce hiç olmayan şeylerle vesvese verir. Öyle ki, (buna kapılan veya takıntı haline getiren) kişi kaç rekat kıldığını bilmeyecek hale gelir." (Buhari)

Prof. Dr. İbrahim Canan hocamız bu hususta şöyle diyor: "Resûlullah (sas) bu hadislerinde insî ve cinnî şeytanların ezandan duyduğu rahatsızlığı beliğ bir üslûp ile dile getirmektedir. Şeytanın namazda verdiği vesvese hususunda çeşitli tafsilat farklı rivayetlerde gelmiştir: 'Şunu, şunu hatırla! der', 'Namaz kılanı hayal ve kuruntulara daldırır.', 'Hatırına gelmeyecek ihtiyaçlarını da hatıra getirir.', 'Önceden hatırına gelmeyen şeyleri hatırlatır.' Bu son cümleden İmam-ı Azam'ın bir istinbatı meşhurdur. Anlatıldığına göre, bir adam gelerek, gömdüğü bir hazinenin (veya kaybettiği bir heybenin) yerini hatırlayamadığını söyleyerek İmam-ı Azam'dan yardım ister. İmam, namaz kılmasını ve namazda dünyevî hiçbir şeyi düşünmemeye gayret etmesini sıkı sıkı tembihler. Adam gider, tavsiyesini yapar ve namaza durunca ânında unuttuğu yeri hatırlar. Bazı âlimler de, bu hadisten hareketle, ezandan sonra, namaz kılmadan mescidden ayrılmayı mekruh addederler. Bunun şeytanın fiiline benzeyeceğini söylerler."

Şeytanın birinci işi insanı imandan uzaklaştırmaktır. Bunda başarılı olamayınca ibadetten uzaklaştırmaya çalışır. Bunu yapamazsa vaktinde kıldırmamak için uğraşır. Bu da olmazsa namaz içinde vesvese verir. Aklına kötü şeyler getirir veya rekatları unutturacak hatırlatmalar yapar. Bundan kurtulmak için şeytanın üzerine üzerine gitmek gerekir. Yani rekatları karıştırdınız, fıkıh kitaplarına göre zann—ı gâlibe göre yani kaç rekat olduğuna dair kanaatinizde ne taraf ağır basıyorsa, ona göre davranacaksınız. Sakın 'Namazı bozayım, tekrar kılayım' demeye kalkmayın. Yine unutabilirsiniz. Böylece beş on defa tekrarlamak zorunda kalabilir, en sonunda bıkar "bu böyle olmayacak" diye namazı bırakabilirsiniz. Veya "Aklıma kötü şey geliyor. Namazda mukaddes şeyleri düşünecekken pis şeyleri düşünmek olmaz" diye sakın namazı bırakmayın. Çünkü bunlar aklınıza sizin irade ve isteğinizle gelmiyor. Onun için namaz bozulmaz. Sakın takıntı yapmayın... Yoksa şeytan hep o damarı işletir. Zaten onun istediği, sizi namazdan uzaklaştırmak veya sıkıntı içinde bırakmaktır. Ama siz, "Hayır kör şeytan, dinimizde kolaylık var. Senin dediğini değil dinin ve fıkıh kitaplarının dediğini yapacağım. Sen hasedinden çatla." derseniz ve üzerine giderseniz o hiçbir halt işleyemez.

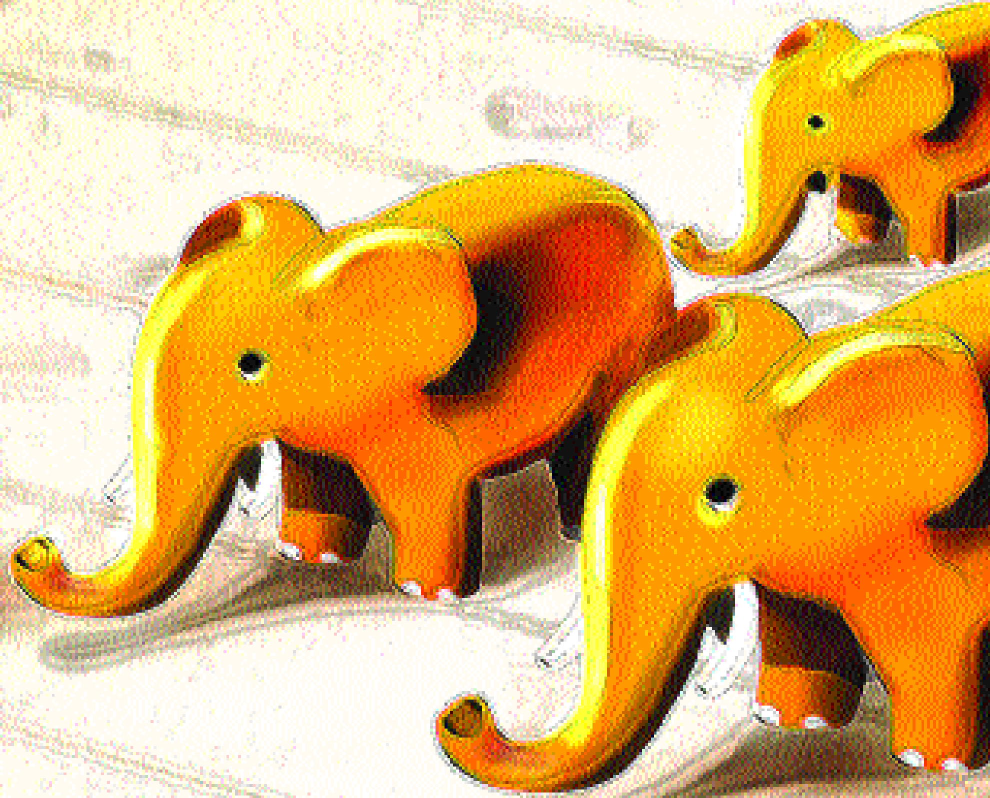
***

Enteresan bir tevâfuk oldu... Tam yazının burasına gelince, telefon çaldı. Konya semazenleri arıyordu. İsviçre'den sema programından dönen semâzen Tevfik Göçer Bey telefonda şunları anlattı: "Sema programından sonra 50-55 yaşlarında İsviçreli psikolog bir hanımefendi 'Dört gündür üst üste bu programı rüyamda görüyorum. Bu ezanları işitiyorum... Beni siz mi çağırıyorsunuz? Kulağımda bir çınlama var. Nedir bunun sırrı?' dedi. İsviçreli bir kişi de 'Ben Mevlevî olmak istiyorum! Nasıl olunur?' diye sordu."

Enteresan bir tevâfuk olduğu için sizlere duyurmak istedim.

www.vw.com.tr

Büyük ailelere büyük saadet.
Touran'da koltuk sayısı 7'ye kadar çıkabiliyor.

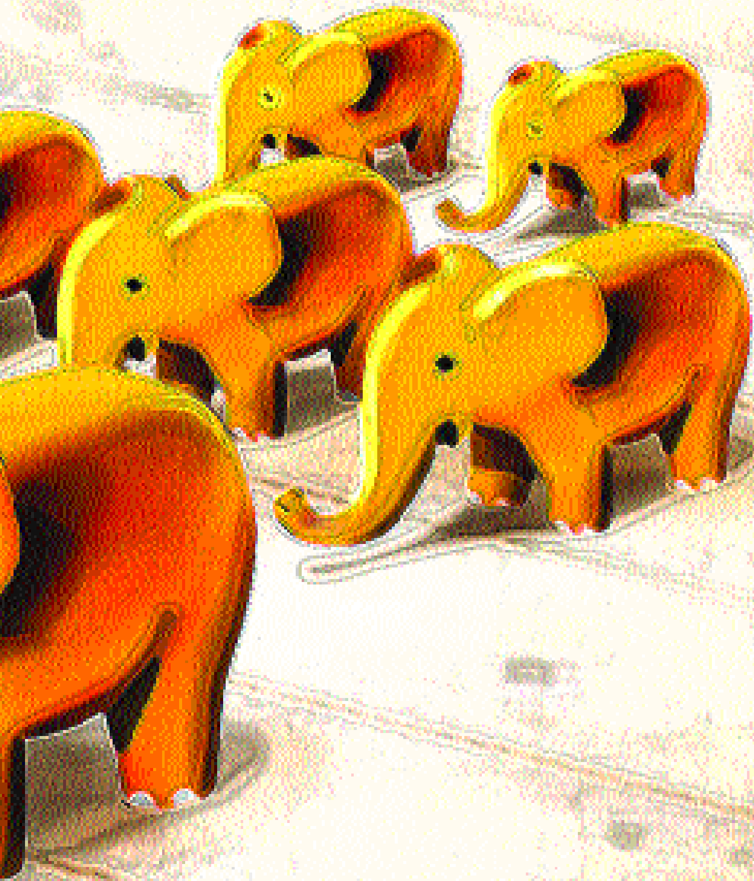




Çocuklar, halalar, dayılar, amcalar, teyzeler, hatta arkadaşlar... Aile ne kadar büyürse mutluluk da o kadar büyür. Peki bu kadar büyük bir mutluluk nereye mi sığar? Tüm aile Touran'ın geniş, ferah koltuklarına şöyle bir kurulun, anlayacaksınız.

Touran. Bir aile otomobili ve çok daha fazlası.

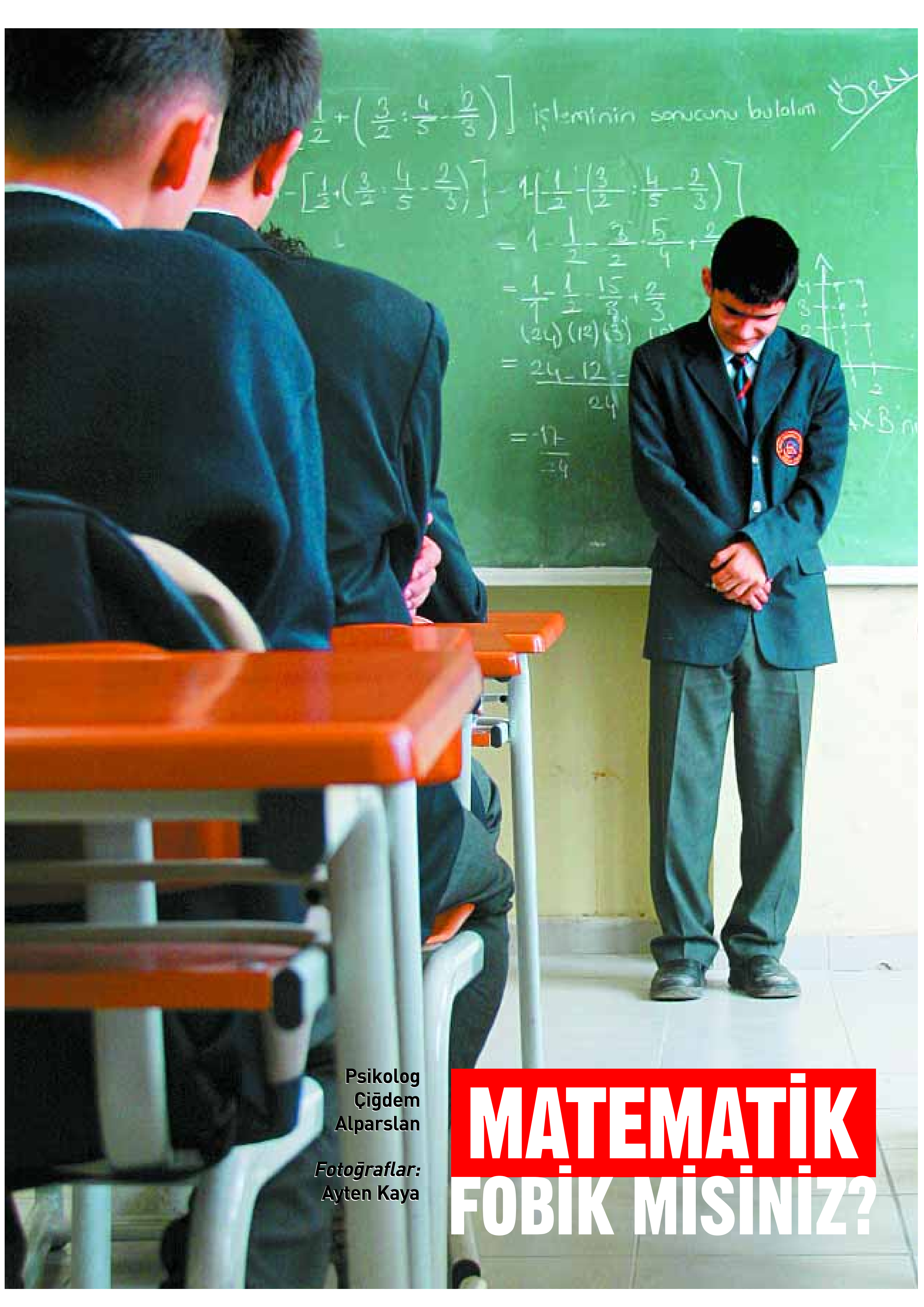
DOĞUŞ OTOMOTİV	TOURAN DANIŞMA HATTI: 0212 335 04 30







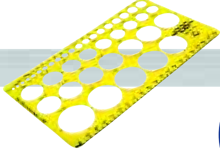
Otomobil aşkına



MATEMATİK FOBİK MİSİNİZ?

Psikolog
Çiğdem
Alparslan

Fotoğraflar:
Ayten Kaya



Kim korkar matematikten?

Neden matematik öğreniyoruz? Konuştuğunuz herkesin matematikle ilgili söyleyecek bir şeyleri vardır. Bazı insanlar matematiği sever, kimileri ise pek hoşlanmaz. Bazı öğrencilere göre matematik birçok kural ve formülden oluşan bir derstir. Kimine göre ise, matematik hayatın içindedir. Alışverişte bir şey satın alacağımız zaman, yemek yaparken kullanacağımız malzemenin ölçüsünü ayarlarken, ya da bir bina inşa ederken, yani sık sık kullandığımız bir şeydir. Öyleyse matematik sadece sayılardan ibaret bir ders midir? Elbette sayıların önemi tartışılmaz; fakat matematik aynı zamanda, ilişkileri görmeyi, sebeb-sonuç ilişkisini kurabilmeyi, okuma ve yazmayı, tabloları, resimleri, grafikleri yorumlayıp kullanabilmeyi içerir. Bulmaca çözmek, gazete okumak gibi gündelik faaliyetlerimiz aynı zamanda bizim için birer matematik alıştırmasıdır.

Matematik sınavında heyecanlanıyorum
Ders zamanı ayaklarım geri geri gidiyor
Tahtaya kalkmak benim için bir kâbus
Konular daha zorlaşacak mı?

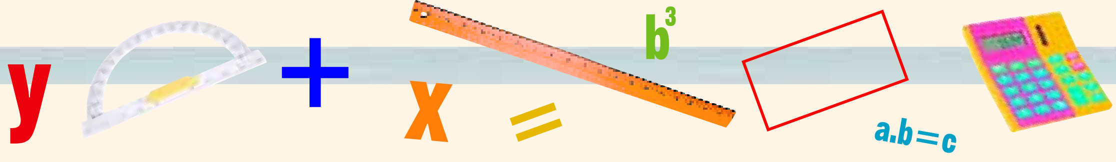
Matematik kaygısı!

"Matematik dersine gireceğim zaman ayaklarım geri geri gidiyor. Derste tahtaya kalkmak benim için bir kabus. Derste soru sormaya çekiniyorum. Şimdi bazı işlemleri anlayabiliyorum ama ileride konuların daha zorlaşacağından endişeleniyorum. En fazla matematik sınavına gireceğim zaman heyecanlanıyorum. Sınava nasıl hazırlanacağımı bilmiyorum. Derste konuları anlıyorum; ama eve geldiğimde, sanki hiç sınıfta bulunmamışım gibiyim. Matematik dersinden kalmaktan korkuyorum."

Yukarıdaki ifadeler sizden bir şeyler barındırıyorsa, matematik kaygısı taşıyor olabilirsiniz. Matematik kaygısı, matematik dersine karşı duyulan duygusal bir tepkidir. Geçmişte yaşanmış olumsuz ve deneyimlerden kaynaklanır. Bu, ileriki öğrenmeleri de engeller.



FOTOĞRAF: REUTERS



Matematik korkusundan nasıl kurtulabilirsiniz?

Matematik korkusunun kaynağı olumsuz deneyimlerdir. Birkaç kez tekrarlanan başarısızlık durumu öğrencinin kendine güvenini ve bu dersi anlayabileceği inancını sarsar. 'Ben matematikte başarısızım, konuları anlayamam; öyleyse çalışmam anlamsız, ben matematikte başarısızım' dememelisiniz.

1

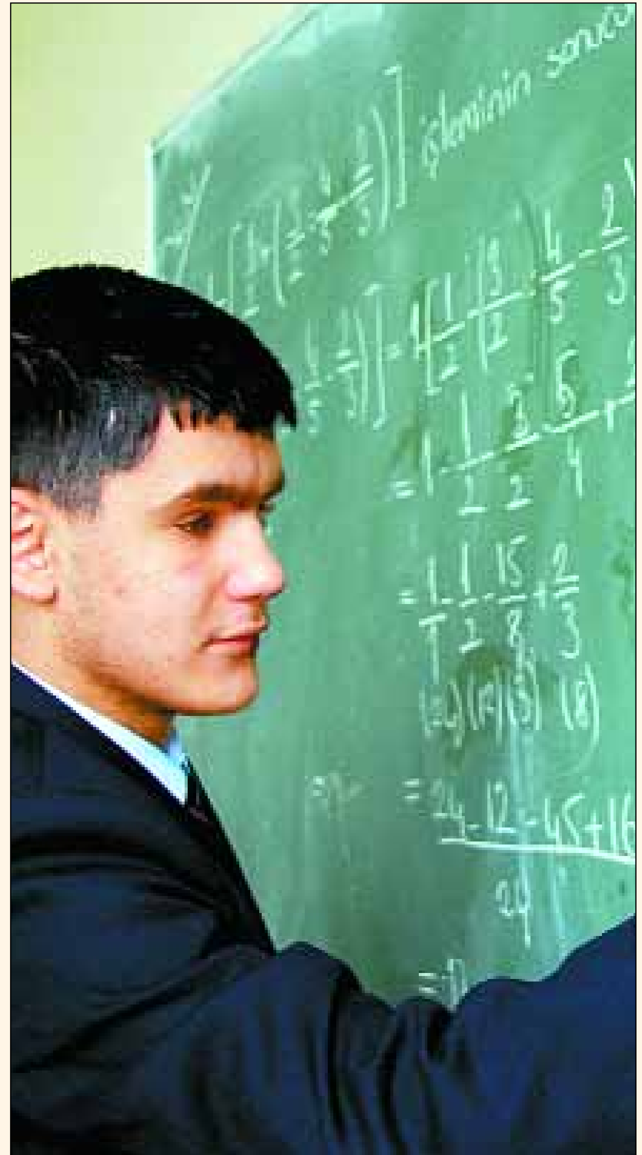
Öncelikle matematiksel geçmişinizi tespit edin

İşlem kabiliyetiniz yetersiz ise matematiğin temel konularını çalışmakla işe başlayabilirsiniz. İşlem kabiliyeti, matematiğin ABC'si gibidir. Nasıl ki harfleri bilmeden okuma-yazma öğrenemezseniz; işlem yapmayı bilmeden matematiğin diğer konularını öğrenmeniz mümkün değildir.

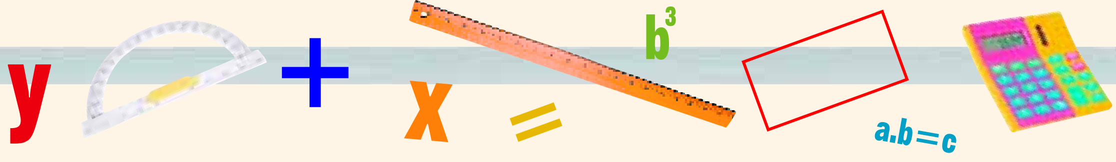
Eğer işlem kabiliyetiniz düşük ise ders çalışmaya dört işlem, rasyonel sayılar ve işlemler, köklü ve üslü ifadeler, çarpanlara ayırma, özdeşikler konularıyla başlayabilirsiniz. İlköğretim öğrencileri özellikle dört işlem kabiliyetini (toplama, çıkarma, bölme, çarpma) çok iyi edinmiş olmalıdır.

İşlem kabiliyetiniz iyi, fakat konuları anlamakta güçlük çekiyorsanız; ders çalışırken konuları kavramaya daha fazla vakit ayırmalısınız. Özellikle matematiğin en güç alanı çeşitli problem tiplerini birbirinden ayırt edebilmektir. Yani hangi problem nasıl çözülür? Bu ayırımı yapabilme seviyesine gelene kadar konu çalışmasına devam edin. Birçok matematik kitabının sonunda konu tekrar problemleri vardır. Her konunun sonundan bir problem seçerek, bu problemler arasındaki farklılıkları not edin. Her problemin çözümü için yapmanız gereken, ilk basamağı yazın. Mesela; OBEB ile OKEK problemleri arasındaki fark nedir? Yaş problemleri ile işçi problemlerini nasıl ayırt ederim ve her biri için işleme nasıl başlarım gibi. Güçlük çektiğiniz konuları asla atlamayın. Onları iyice öğrenmeden yeni konuya geçmeyin. Örnek problemleri işlem basamaklarını iyice kavrayana kadar tekrar tekrar çözün. Bunun vakit alacağını da aklınızdan çıkarmayın.

İşlem kabiliyetiniz iyi, konuları anlıyor fakat çok hata yapıyorsanız; konu çalışmasından çok pratik yapmaya zaman ayırmalısınız. Bir konuda kendinizden emin olana kadar çok örnek çözün. Problem çözerken yanınızda bir saat bulundurun ve bir müddet sonra gittikçe kısalan sürelerde problemi çözüp çözemediğinizi kontrol edin.



İşe işlem kabiliyetinizi belirleyerek başlayabilirsiniz.





2

Konuları küçük parçalara ayırın ve basit örneklerden zor örneklere doğru ilerleyin

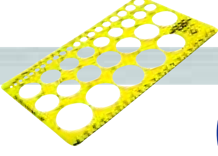
Matematik dersinde elde edeceğiniz başarılar, geçmiş olumsuz deneyimlerinizin izini silecek, gelecek öğrenmeleriniz için yol açacaktır. Bunun için eksiklerinizi bir an önce telafi etmeye başlayın. Basit konuları çok iyi anlayana ve problem çözümünde yeterince otomatikleşinceye kadar soru çözmeye devam edin.

3

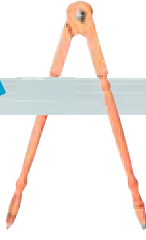
Olumsuz iç konuşmalara son verin

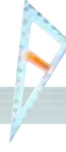
'Bunu asla anlayamam, bu problemi çözmem imkansız, başaramayacağım' gibi içinizde sürekli tekrarlanan iç konuşmalarınıza kulak vermeyin. Olumsuz iç konuşmaların insana hiçbir faydası yoktur. Bu konuşmalardan kurtulmak için şu yöntemi kullanabilirsiniz:

- Olumsuz iç konuşmalarınız başladığı zaman gözlerinizi kapatın ve konuşan sesi bir hoparlör gibi düşünün.
- Şimdi bu sesi (hoparlörü) öne çağırın gelsin. Ne diyor? Bu sese ihtiyacınız var mı? Size bir faydası var mı? Eğer cevabınız olumsuz ise o hoparlörün sesini kısın, artık hiçbir şey söyleyemesin.
- Ya da o sesi kaale almadığınız biri karşınızda konuşuyormuş gibi düşünün (mesela bir çizgi film karakteri gibi)









Matematik dersine nasıl çalışılır?

1 İhtiyaç duyduğunuzda öğretmeninizden ya da bilen bir kişiden yardım isteyin. Yapamadığınız soruların yanına bir işaret koyun. Ev ödevlerinde yapamadığınız soruları atlamayın. En kısa zamanda bu soruların çözümlerini bilen birinden öğrenin.

2 Sadece öğretmeni izleyerek konuyu anlayamayacağınızı unutmayın. Mümkün olduğunca çok örnek çözün.

3 Kuralları, formülleri, işlem basamaklarını küçük kartlara yazın. Bu kartlardan birini rastgele çekerek kural veya formül hakkında neler bildiğinizi kontrol edin. Bunu arkadaşlarınızla ya da aile fertlerinizle bir oyun haline getirebilirsiniz

4 Bir arkadaşınızla birlikte çalışın. Araştırmalar, grupla çalışan kişilerin yalnız çalışanlara göre daha iyi performans gösterdiklerini ispatlamıştır. Zaman zaman birbirinizin işlemlerini kontrol edin.

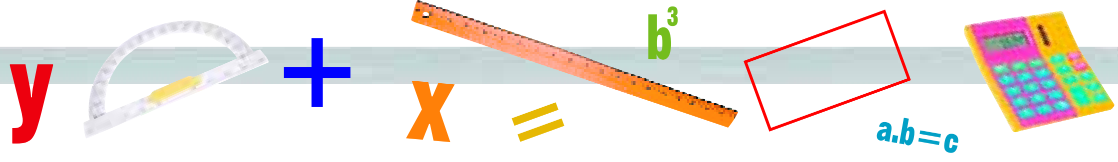


5 Konunun başlığını muhakkak yazın. Eve geldiğiniz zaman ödev yapmaya başlamadan önce defterinizdeki başlığı renkli bir kalemle çizin. Bu sizin ne yaptığınızı görmenize yardımcı olacaktır.



FOTOĞRAF: AP

6 İşlem yaparken her basamağın yanına ne yaptığınızı kendi kelimelerinizle tekrar not edin.



Niye matematik en korkunç ders?

Matematik, endüstrileşmiş toplumun hemen hemen her ürününde var. Hiçbir gökdelen, hiçbir cep telefonu veya antibiyotik matematik olmadan geliştirilemezdi. Gündelik yaşamda ne kadar çok matematik bilgisi varsa bunları kullanmak için o kadar az matematik bilgisi gerekiyor. Avrupa genelinde yüz binlerce öğrenci OECD adına uluslararası bir uzman ekibi tarafından hazırlanan "Programme for International Student Assessment"ın soru formlarını doldurdu.



FOTOĞRAF: MUSTAFA KİRAZLI

Araştırma daha çok öğrencilerin matematik kabiliyetini ölçmeye dayanıyordu. Türkiye 40 ülke arasında matematikte 33. sırada, okumada 33. sıra ve tabiat bilimlerinde 35. sırada kaldı.

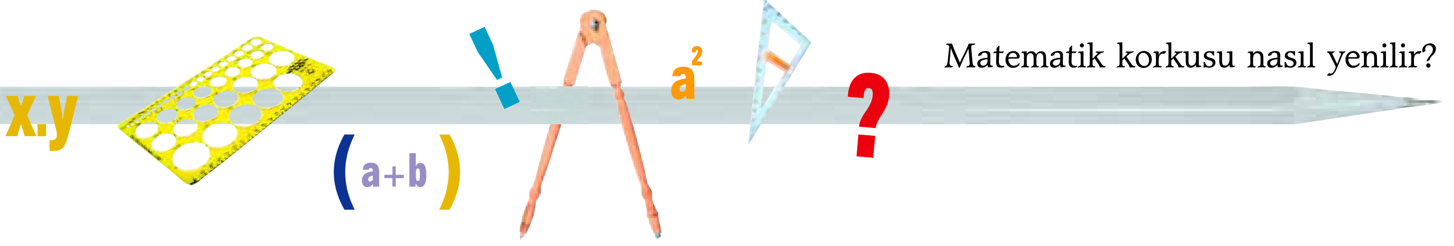
Matematik soruları, ezbere dayanmayan problemlerden oluşuyordu. Öğrencilerden formüllerle uğraşmak yerine matematiğin dünyada oynadığı rolünü kavrayarak, mantıklı bir şekilde uygulamaları istendi.

Gündelik yaşamdaki soruların matematik diline çevrilmesi eğitimciler tarafından dilimize aşağı yukarı 'matematik okuryazarlığı' olarak çevrilebilecek, "Matematical Literacy" olarak adlandırılmakta. Başarılı Pisa öğrencileri her test sorusu için uygun formülü aramak zorunda olmasalar da, soruyu çok iyi anlamak zorundadırlar.

Örneğin 1998 ve 1999 yılları arasında gerçekleştirilen gasp olaylarının gösterildiği bir grafiği, şu soruya göre yorumlamak zorundalar: Gasp olaylarının arttığı doğru mudur?

Öğrencilerin birçoğu 'evet' diyor. Sonuçta yandaki sütun çok daha yüksektir. Oysa eksenlerin derecelendirilmesine bakan öğrenci gerçekte gasp olaylarının artmadığını görür. Diğer sorular da uygun deneylerle çözülebilmekte.

Listenin sonlarında yer alan Türkiye'de öğrencilerin yarıdan fazlası (yüzde 53) matematikte birinci düzeyin altında kaldı. OECD ülkeleri ortalaması için bu oran yüzde 30'un altındadır. Türkiye'yi diğer ülkelerden ayıran bir özellik, okul türleri arasındaki farklılıkların en büyük olduğu ülke olmasıdır. Japonyanın özellikle de matematikte hep üst sıralarda yer alması, durmadan çalışmayı gerektiren acımasız bir sisteme bağlanıyordu. Tokyo'daki Suginami İlköğretim Okulu'nda yapılan bir ziyaret ilk başta bu önyargıyı kanıtlıyor gibi. Matematik dersi matematik sorularının sınıfça toplu halde çözülmesiyle başlıyor.



Bir öğrenci, örneğin 36 x 8 eşittir 288 dediğinde, dördüncü sınıfın geriye kalan tüm öğrencileri "doğru" diye yanıt veriyorlar.

Öğretmen Yasuho Arita sırayla herkesi kaldırıyor ve en sonunda tüm öğrenciler aynı soruları kendi kendilerine çözüyorlar ve Arita öğrencilerin başında kronometreyle bekliyor. Hesap alıştırmaları bittikten sonra Arita'nın "ilginç matematik" dediği başlıyor.

Öğretmen tahtaya köşeli bir insan çiziyor. Öğrenciler bu figürü yap boz parçalarına benzeyen Tangram taşlarıyla biçimlendiriyorlar. Ve birdenbire Japonya'daki matematik dersinin sanıldığı gibi sadece katı kurallarla işlemediği ortaya çıkıyor. Arita, gayet cazip yöntemlerle öğrencileri matematiğe özendirmekte.

Ona göre tek başına mekanik alıştırma, zorlu matematik problemlerini çözme hevesini söndürmekten başka hiçbir işe yaramaz. 'Burada kişisel çaba gerekli.' diyor Arita... Japon okullarındaki diğer önemli bir konu da problemlerin herkes tarafından tamamen anlaşılana dek sınıfça o problem üzerinde çalışılması.

Anlaşıldığı üzere Japon öğrenciler toplu halde alıştırma yapma ve "ilginç matematik"le biçimlenen matematik dersinin yararlarını görüyorlar. Oysa ülkemizde diğer derslerde olduğu gibi matematik de büyük ölçüde formüllerin ezberlenmesine dayanır. "Müzik eğitimi alan bir öğrenciye yıllarca nota ezberletmeye benzeyen bu sistem, sanata, nefret duymaktan başka bir şey vermez." diyor Enzensberger.

Matematik korkutan bir ders olmamalı. Öğrencilerin sayılarla ilgili bilmece dünyasına olan meraklarını uyandırmak mümkün. Ve bu, sayılarla çevrili bir dünyada pek de şaşırtıcı olmasa gerek.

(Der Spiegel, 50/2004 / Bilimteknik)

Matematik öğrencilerin korkulu rüyasıdır. Halbuki bu böyle olmamalı.

Çobançeşme Mh. Kalender Sk. No: 21 Y.Bosna/İstanbul

dr.can@zaman.com.tr

DR. CAN

Yanlış alarm=Panik atak!

Hazin Türkü

"Nasılsınız?" demek yerine "İyi olmanızı umuyorum" diyeyim. 30 yaşında 3 çocuk annesiyim. Geçen yaz akşamı birden sanki bedenimden ayrılıyor gibi oldum. Nefes alamıyordum, kalbim inanılmaz atıyor, beynimde uyuşmalar... İçime "cız" diye bir ateş düşüyor sonra da karnıma yayılıyordu. Tek hatırladığım sık sık yüksek sesle Kelime-i Tevhid ve şehadet getirmekte olduğumdu. Evet ölüyordum; ama hazır değildim. Onca günahla nereye gidebilirdim? Yapmak isteyip de yapamadığım şeyler, başlayıp da yarım kalan işler, girdiğim günahlar. Eyvah eyvah. Gidecek yerim mi var? Bu saatten sonra kim anlar beni? Müsekkin iğneyi yiyip rahatladıktan sonra doktor doktor dolaştım. Aylar içinde defalarca oldu. Her biri bir ölüm provasıydı; ancak ölüm meleği henüz bu tangoya iştirak etmedi. Lütfen bir şeyler yazın.

Dr. Can

Sevgili genç anne

1) "Yaşamın provası yoktur" derler. Evet... Ama ölümün provası var; panik atak. Aslında her nefesi almasak ölürüz. Aldığımız nefesi veremesek de. Yani her solukta iki kez ölümden döneriz.

2) Gerçekten içinde "ölüm meleği"nin olmadığı bir tablodur panik atak. Ancak "yanlış alarm"dır. Evet Çapa'dan bir hocanın yazısında okuduğum bu deyim çok hoşuma gitmişti.

3) Panik atak yaşayan bir birey, yaşadıklarıyla ilgili olarak hem kendisi hem de çevresini ikna etmekte güçlük çeker. Kalp krizi ya da benzeri sağlık sorunuyla hastanelere taşınır; aslında sorunun psikiyatrik kökenli olduğu anlaşılınca da ortaya bir güvensizlik problemi çıkar. Panik atak yaşayan hasta yalan söylememektedir, yalnızca vücudu yanlış alarm vermekte, kendisi dahil herkesi şaşırtmaktadır.

4) Tıpkı binalardaki yangın alarmı gibi, sinir sistemimizde de bir alarm düzeneği vardır ve önemli bir durumla karşılaştığımızda bu sistem devreye girerek, kalp, damar, kas vb. sistemlerde aşırı adrenalin salgılamasına sebep olur. Böylece yanan olmadığı halde binanın zilleri çalıp, gereksiz bir panik ve telaş yaşandığı gibi, beyindeki alarm devreye girince de vücutta panik atak oluşur.

5) Hasta o sırada kalp krizi, beyin kanaması gibi hastalık yaşandığını düşünür, bayılacağını ya da çıldıracağını zanneder. Bunların hiçbiri doğru değildir. Panik atak hiçbir zaman ölüme ya da çıldırmaya neden olmaz.

6) Panik bozukluk; en kolay en iyi tedavi edilebilen psikiyatrik hastalıklardan biridir. Umarım bu yazı yayınlanıncaya dek tedavinin ileri aşamalarına gelmişsindir. İlaçlarını inanç, inat ve sabırla kullanmalı, doktorunun tavsiye edeceği psiko-sosyal terapileri de almalısın. (Davranışçı tedavi, grup tedavisi, evlilik ve aile terapisi, hasta destek grupları, psikodinamik psikoterapi ve kombine tedaviler.)

7) Bu detayı şunun için yazdım; bazı okurlarım, doktora ya da eczaneye gidip bir antidepresan kullanılıyor 15 gün kullanıp sonra da "düzelme olmadı, beynim uyuştu vs." gibi sebeplerden tedaviyi sonlandırıyor. Ben de üzülüyorum.

8) Sevgili Hazin Türkü, öleceğini düşündüğün bir anda aklına ilk gelen kelime-i şehadet ve "günahlarım" dediğin eylemlerin olduğuna göre ahirete oldukça hazırlıklısın demektir. Provalarının sayesinde de, gerçek sevgiliye kavuşma anı geldiğinde, vazifeli meleği de aynı kelimelerle karşılar ve huzur dolu bir berzah yolculuğu yaparsın umarım.

Unutma ki oralarda panik atak, depresyon, agorafobi ve sosyal fobi yok. Yalnızca eğlenmek ve mutlu olmak var. Baki selamlar.

FOTOĞRAF: REUTERS

3 D kuralı

Nazife&R.- Bursa
Bizler 9 yıldır her şeyini paylaşan (Nazife-Reyhan) iki dostuz. Geçen yıl ÖSS'yi kazanamadık. Sanki uçurumdan düşüp, boşlukta bulunan taşlar gibiyiz. Bu yıl tekrar hazırlanıyoruz. Ancak, hayattan ve kaybettiğimiz değerlerden nasıl tekrar lezzet alabiliriz bilmiyoruz...

Dr. Can

A) Sevgili çocuklar. Eğer kaybettiğiniz şeyler eski sahip olduğunuz şeylerse ki öyle bilin ki; vermedikçe, paylaşmadıkça onlara sahip olamazsınız. Bu konunun 2 yönü var:

1- Parasal yönü: İnsana verilen para, mal, mülkün içinde belli bir oran (diyelim % 10) ihtiyacı olanlara onlar eliyle gönderilmiştir. Yani zengin bir nevi komisyoncudur. Bu aradaki payı vererek, harcayarak ya da yardımlaşarak hem sosyal adalete katkı sağlar, hem görevini yapar, hem de elde ettiği paraya sahip olur. Unutmayalım:

Verirseniz sahip olursunuz. Vermez de biriktirir, harcamaz, paylaşmazsanız bekçi olursunuz. Sahip olmadığınız bir şeyi harcayamayacağınız gibi, harcamadığınız bir servete de sahip olamamışsınız demektir. Onun başını bekledikçe çalınacak ya da enflasyonda eriyip gidecek diye strese girersiniz tek kazanımınız bu olur...

2- İkinci yönü de manevi yönüdür. Dostluk, kardeşlik, yardımlaşma, dua, ibadet vs.. Bunlarda da paylaşım, kendini yenileme gerekiyor. Özellikle ilim, irfan, dua gibi şeyler üzerinde gayret sarf edildikce bereketlenen ve kişiye haz veren şeylerdir...

B) Diğer önemli konu başlığı 3-D kuralıdır.

1- *Duyguları değiştirmek,*
2- *Düşünceleri değiştirmek,*
3- *Davranışları değiştirmek...*

Bu konunun birkaç yönü var. Ve örnekleri çok. Mesela ÖSS'yi kazanamayacağınıza dair bir "duygu" içinizi kaplarsa, "düşünce", hayal ve fikir planında ümitsizlik olur sizde. Bu olumsuzluk da "davranışlarınıza" yansır. Ders çalışmazsınız vs. vs... Yine, diyelim bir insanı "duygu" planında seviyorsunuz. Onu hep "düşüncelerinizde" saklarsınız. İyi şeyler düşünürsünüz onun için ve yaptığı her şeyi iyi ve güzel olarak yorumlarsınız. Dolayısıyla ona karşı ve hayata karşı davranışlarınız çok iyidir. Ama bir gün gelir o şahıs hakkında "duygularınız" kötüleşir... Buna bağlı olarak "düşünceleriniz" olumsuza döner ve nihayet "davranışlarınız" bozulur. Yolda görseniz yönünüzü değiştirirsiniz. Gandi şöyle diyor:

Duygularınız, düşüncelerinizi
Düşünceleriniz, davranışlarınızı
Davranışlarınız, alışkanlıklarınızı belirler...

Duygularımız daima, iyimser, pozitif, inançlı, sabırlı, istekli, iradeli düzeylerde ve sevgi dolu olmalı ki, düşüncelerimizin ışığı ve gücüyle davranışlarımız yapıcı ve üretken olsun. İşte o zaman karşımıza çıkan engeller nasıl ve ne kadar olursa olsun aşabilir, hayatımızdan ve kaybettiğimizi düşündüğümüz değerlerden lezzet alırız. Başarılar Bursa!..

Ailem çok katı

S.T.

İnsanlara yardım etmek çok güzel bir şey olsa gerek. Ben evlilik aşamasındayım. Okurken bir beyle tanıştım. Ben kendim de öğretmenim. Tam anlamıyla evlenmeye hazırım. Ancak ailem bu konularda çok sert. Daha önceden ablamlar da evlenme isteği ile gittiler; ama sonuç çok kötü oldu. Ve bende tekrar aynı şeylerin yaşanmasını istemiyorum, yani ailemi kırmak istemiyorum. Ama onunla da evlenmek istiyorum. 'Bu yaz mutlaka evlenelim' diyor. Ama ben aileme nasıl diyeceğim? İnanın artık ölümün benim için daha hayırlı olacağını düşünüyorum. Ne yapmalıyım? Psikolojim çok bozuldu çok çaresizim. Şimdiden Allah razı olsun. Size yazmak bile güzeldi.



FOTOĞRAF: REUTERS

Evlilik, özünde güzel ve hayata bağlayıcı bir süreç. Ancak sizin bu sürecin başında ölümü düşünmeniz, ailenizin katılık derecesini ortaya koyuyor. Ancak durum ne olursa olsun evlilik ve ölüm aynı paragrafta değerlendirilmemeli. İçinde bulunduğunuz durumda tek pürüzün aileniz olduğunu belirtmişsiniz. Öncelikle ailenizin katı olduğu konunun belirlenmesi gerekir. Yani acaba kızlarının evlilik düşüncesine mi yoksa evlendiğiniz şahıs seçimine mi bu denli tepkililer? Ya da karşı çıkmak veya katı davranmak geleneksel bir davranış mı olmuş? Aslında her ebeveyn, kızlarının evlilik sürecinde gerilim yaşayabilir ve bu gerilimi, gerek aile yapılarına ve gerekse kişilik özelliklerine göre farklı şekillerde gösterebilirler. Sizin aileniz bu sebeple aşırı tepkili ise onları anlamanızı ve evliliğinizin ailenizle ayrılık anlamına gelmeyeceğini, bunun sizin için olan önemini anlatmanızı öneririm. İlk etapta katı olsalar bile zamanla yumuşayacaklardır. Biraz zamana ihtiyacınız var bu durumda. Şayet ailenizdeki tepki gelenekselleşmiş bir tepki ise zaten kaygılanmanıza gerek yok, evlilik fikrinizi belirtmeli, sabır göstererek beklemelisiniz. Şayet sorun; evlenmeyi düşündüğünüz şahıs ile ilgili ise o zaman evvela ailenizin istememe gerekçelerini objektif bir biçimde değerlendirmelisiniz. Haklılık paylarının olduğunu düşünüyorsanız, var olan pürüzleri çözümlemelisiniz.

Yaptığınız objektif değerlendirme sonucu bir sorun olmadığını düşünüyorsanız, çekinmeden ailenizle konuşmalı ve muhatabınızı ailenize anlatmaya çalışmalısınız. Bu konuda aile yapınıza göre birtakım yaklaşımlarda bulunabilirsiniz. Örneğin, aileniz onaylarsa muhatabınızı ailenizle tanıştırabilir, onu tanımalarını sağlayabilirsiniz. Şayet aile yapınız buna müsait değilse muhatabınızı karıştırmadan mücadele etmelisiniz. Unutmayın, aile desteği yeni kurulacak yuva için çok mühimdir. Bu sebeple bu yaza veya bahara gibi tek bir vakte şartlanmamanızı öneririm. Ayrıca evliliğin ne zaman olacağına, her konuda olduğu gibi taraflar birlikte karar vermelidirler.

Yasemin Yalçın Aktosun

Danışman Psikolog y.aktosun@zaman.com.tr

FOTOĞRAF: AFP



Chat hastalığı evliliğimi yıkıyor

C. C.

4 Yıllık evliyim şu an 3,5 aylık hamileyim. Eşimin ve benim mesleğim internet üzerine kurulu olduğu için bu dünyanın faydaları kadar zararlarının da yeterince bilincindeyim. Evlendiğimiz günden beri hatta nişanlılığımdan beri eşimin chat odalarında bulduğu çeşitli kadınlarla yaptığı konuşmalara şahit oldum. Her defasında hata yaptığını söyleyerek bir daha yapmayacağına söz verdi; ama sonu asla gelmedi. Hamile olduğumu 2. ayda öğrendim. Eşim onu oyuna getirdiğimi söyleyerek 2 aylık hamileyken beni terk etti. Henüz dava açılmış değil; ama ikimiz de kararlıyız ayrılmaya. Ama bir tutarsızlık var, eşim gündüzleri değişik kızlarla konuşurken beni devamlı arayıp çok merak ettiğini, bir şeye ihtiyacım olup olmayacağını soruyor. Eşimin bu yaptıkları bir ruh hastalığından mı ileri gelmektedir? Mantığım bu evliliğin yürümeyeceğini apaçık gösteriyor; ama duygularımı engelleyemiyorum. Çok yalnızlık çekiyorum ve maalesef kocamı özlüyorum.

İçinde bulunduğunuz durumu bir nevi yaklaşma-kaçınma çatışması olarak niteleyebilirim. Bir yandan eşinizden ve yaptıklarından dolayı rahatsızlık yaşarken diğer yandan mantığınız yenik düşüyor ve duygularınız eşinizi istediğinizi dile getiriyor. Evliliğe başlarken nasıl duygu-mantık dengesi kurulması gerekirse, evliliğin devamı veya bitirilmesi durumunda da duygu-mantık dengesi gerekiyor. Eşinizin bir yandan chat yaparken diğer yandan sizinle ilgilenmesi, bir suçluluk psikolojisi ve vicdan rahatlatma gayreti olabilir. Belki sizin de belirttiğiniz gibi psikolojik bir dengesizlik de olabilir. Ancak buna eşinizi görmeden karar vermek hata olur. Eşinizin içinde bulunduğu chat dünyası maalesef birçok yuvanın yıkılmasına vesile olan sanal bir mutluluk dünyasıdır. Eşinizin yaptığı davranış değerlendirildiğinde bütünüyle olmaması gereken bir hata olarak isimlendirilebilir. Ancak burada sizin düşünmeniz gereken, eşinizi buna iten nedenler olmalı. Bu nedenler evliliğinizde yolunda gitmeyen süreçlerse ve bunlar sizden kaynaklanıyorsa bunları düzeltmeli ve eşinizi gerçekten seviyorsanız ve evliliğinizin devam etmesini istiyorsanız eşinizin bu sanal dünyadan çıkması için destek olmalısınız. Tamamen sizin dışınızdaki nedenlerse ve eşiniz doğru yaptığını düşünüyorsa o zaman yapılacak şey duygularınızın sesinden ziyade mantığınızı dinlemek olmalıdır. Ayrıca ayrılık konusunda hemfikir olduğunuzu ve kararlı davranılacağını belirtmişsiniz. Bu kararı vermiş olsanız dahi bir anda eşinizle yaşadığınız güzel anları ve hoş paylaşımları unutamazsınız. Ayrıca bebek bekliyor olmanız hassasiyetinizi arttırmış olabilir. Bütün bunlar gayet normaldir. Evli olmak çok güzel, bir evliliği bitirmek ise çok zordur. Ama gerçekleri kabul etmeli ve geleceğe dair planlar yapmalısınız...

Claudia Conti



www.abkatextile.com

Hacı Mansur Sk. No: 76/6 Kat: 1 Osmanbey / İSTANBUL • Tel: 0.212. 231 50 45 - 232 72 28 • Fax:0.212. 231 50 46

hangisi doğru?

1. Sebeplere riayet neden önemlidir?
a) Kainat sebepler perdesiyle yaratılmıştır.
b) Tevekkül edebilmek için, cüz'i irademizle tedbir almamız gerekir.
c) Peygamberimiz de sebeplere riayet etmiştir.
d) Hepsi doğru.

2. Hangisi "altın harflerle yazdırılan sözler" kıssasında geçmez.
a) Hükümdar Nûşirevan
b) Vezir Buzurcmihr
c) Zafername kitabı
d) Kemalettin Tuğcu

3. Hangi madde, "hiç kimsenin onsuz yapamayacağı şeylere dahil değildir?
a) Akıllı kişi alimlere danışır
b) Güçlü de olsa savaşan kişi taktik ve hileye başvurur.
c) Zahid bir kimse takva sahibi de olsa ibadetten uzak kalamaz.
d) Hiçbiri

4. Çocuk ve yalan konusunda aşağıdakilerden hangisi doğrudur?
a) Hiç bir çocuk yalan söylemeyi anne karnında öğrenmez.
b) Yalan zamanla öğrenilen ve çevrenin hatalı yaklaşımları ile artan bir davranış bozukluğudur.
c) Ebeveynlerin yalan karşısında sebebini düşünmeksizin tepki vermeleri yalanın devam etmesine neden olan bir faktördür.
d) Hepsi

boşlukları doldur

1. Ezan, insanların bütün cihandaki varlıklar nâmına .... yüce adını, kâinata ilân etmesi demektir. .... yerini hiçbir şey tutmaz. Ezan, sadece vaktin geldiğini bildiren bir işaretten ibaret değildir.

doğru yanlış

1. İşlem kabiliyetiniz iyi, konuları anlıyor fakat çok hata yapıyorsanız; konu çalışmasından çok pratik yapmaya zaman ayırmalısınız.

D Y

2. 'Bunu asla anlayamam, bu problemi çözmem imkansız, başaramayacağım' gibi içinizde sürekli tekrarlanan iç konuşmalarınıza kulak vermeyin.

D Y

3. İşlem kabiliyetiniz iyi, fakat konuları anlamakta güçlük çekiyorsanız; ders çalışırken konuları kavramaya daha fazla vakit ayırmalısınız.

D Y

CEVAPLAR

HANGİSİ DOĞRU
1.d, 2. d, 3. d, 4. a , 5. d

BOŞLUKLARI DOLDUR
1. Allah'ın, ezanın

DOĞRU-YANLIŞ
1. Doğru. 2. Doğru 3. Doğru

Teşekkürler



Yurdumuzun her köşesinde
sağlığına ve damak zevkine önem verenler,
yıllardır Orkide'yi seçiyorlar.
Tercihiniz için teşekkürler

Türkiye!





Küçükbay Yağ ve Deterjan San. A. Ş. Ankara Caddesi No: 102 Bornova - İzmir - TÜRKİYE
TEL: (0232) 388 25 57 PBX. FAKS: (0232) 388 37 92 www.orkide.com.tr. E-mail: orkide@orkide.com.tr